

2024年7月～9月 レッスンプログラム

営業時間
(休館日：火曜日)

平日 9:00-21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:00-19:30 (最終退館 20:00)
日曜・祝日 9:00-18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
ご受講に際して

●赤枠は前日より変更がございます。
●専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
●スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

●定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
●トレーニングツールご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。
●バーチャルレッスンスケジュールは別紙をご参照ください。

| 月 | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|---|--|
| | スタジオ | サブスタジオ | プール | スタジオ | サブスタジオ | プール | スタジオ | サブスタジオ | プール | スタジオ | サブスタジオ | プール | スタジオ | サブスタジオ | プール | | | |
| 9 | | 9:15-9:30 おが 目覚めるストレッチ | | | 9:15-9:30 ストレッチ | | | 9:15-9:35 腰痛コディ イヤニング | | 9:15-9:40 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ | | | | | | | | |
| 10 | ボディ チューニング (Fumi) 9:45-10:45 | 9:40-10:05 CARDIO WORKOUT 20 | アクアピクス (吉田 真央) 10:00-10:45 初・中級者向け | リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45-10:45 運動量★ | 9:40-9:50/美BODY777 RPM30 (城戸 志絵) 10:10-10:40 | アクアピクス (中西 架気) 10:00-10:30 初・中級者向け | 美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45-10:45 | 9:45-10:00 優しいビ リス | 担当者変更 アクアピクス (伊藤 由美子) 10:00-10:30 初・中級者向け | 社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45-10:30 | 9:45-10:00 初級170 | アクアピクス (築山 茂雄) 10:00-10:45 初・中級者向け | ベータクエアロ (石原 桃菜) 9:50-10:30 強度★★ 難易度★★ | 9:55-10:25 リフレッシュ | 成人 フリー レイン | | | |
| 11 | かんたんエアロ (富安 朱) 11:00-11:40 強度★★ 難易度★★ | 11:05-11:40 中級170 | ベビー | スタートステップ (福嶋 顕) 11:00-11:30 運動量★★ 難易度★★ | 11:00-11:25 美BODY777 全身引き締めトレーニング | ベビー | スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00-11:30 運動量★ 難易度★★ | ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00-11:30 | アクアウォーク (西山 実佳) 11:25-11:55 | ベータクエアロ (竹内 智樹) 10:45-11:25 強度★★★ 難易度★★★ | 10:50-11:25 初中級170 | | ベビー | ベータクエアロ (荻野 紀子) 10:45-11:30 強度★★★ 難易度★★★ | 10:50-11:20 初級170 | 成人 フリー レイン | | |
| 12 | リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00-13:00 運動量★ | RPM45 (城戸 志絵) 12:00-12:45 | クロール& 平泳ぎ 12:00-13:00 レベル★/★★ | エアロコンボ (福嶋 顕) 11:45-12:35 強度★★★ 難易度★★★ | ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:45-12:30 | クロール& バタフライ 12:00-13:00 レベル★/★★ | ZUMBA (甲良 順弘) 11:40-12:40 強度★★★ 難易度★★★ | 11:45-12:30 初中級170 | 4泳法 12:00-13:00 レベル★/★★ | ベータクエアロ (竹内 智樹) 11:45-12:30 強度★★★ 難易度★★★ | 筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45-12:30 | クロール& 背泳ぎ 12:00-13:00 レベル★/★★ | ベータクエアロ (荻野 紀子) 10:45-11:30 強度★★★ 難易度★★★ | ウェーブ ストレッチ (西垣外 栄美) 11:50-12:25 初中級170 | 12:10-12:25 上半身ツイスト トレーニング | 成人 フリー レイン | | |
| 13 | RITMOS (江川 すみれ) 13:10-13:55 | 13:15-13:45 全身ストレッチ | | マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:50-13:35 | アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45-13:45 | | BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 13:00-13:45 | 月2回有料 チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50-13:50 | | BODY COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45-13:30 | 月4回有料 トータルボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45-13:45 | | 骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40-13:25 | 月2回有料 チャレンジ ステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00-14:00 | BODY COMBAT45 (小川 洋平) 13:00-13:45 | 12:55-13:55 Odaka Yoga ～筋膜リリース～ | アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30-14:00 初級者向け | |
| 14 | ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:05-14:50 強度★★★ 難易度★★★ | 14:10-14:35 美BODY777 とことんお尻トレーニング | | ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 13:50-14:50 | 14:00-14:15 上半身シェイプアップ トレーニング | | ジョイステップ (相原 亮知) 14:00-14:50 強度★★★ 難易度★★★ | 14:05-14:55 デトックス30分 | | キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45-14:45 運動量★★ | 月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:30-15:30 | | コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35-14:15 | | BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00-14:45 | 14:05-14:50 ビューティフルダンス | はじめてスイム レベル★ おまかせスイム レベル★★ | |
| 15 | | 15:00-15:45 リフレッシュ | | | 14:25-14:35 体幹ストレッチ | | | | | | | | エアロコンボ (松本 莉奈) 14:35-15:10 強度★★★ 難易度★★★ | 14:35-15:10 お尻777 | ダンスMIX (伊藤 卓家) 15:00-16:00 | ビ リス | 9:00 ～ 18:30 | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | ジュニア体操 | | ジュニア スイミング | ジュニア体操 | ジュニアダンス | ジュニア スイミング | ジュニア体操 | | | ジュニア体操 | ジュニアダンス | ジュニア スイミング | | | | ジュニア スイミング | | |
| 18 | | 17:10-17:50 JAZZダンス入門編 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | 18:00-18:35 お尻777 効果的 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | BODY COMBAT45 (A-SAH) 19:00-19:45 | ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 19:00-20:00 | ジュニア 選手強化コース | ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00-19:45 強度★★★ 難易度★★★ | 19:05-19:40 キャッチング イヤニング | ジュニア 選手強化コース | ZUMBA (北川 健太) 19:00-19:45 強度★★★ 難易度★★★ | 19:00-19:45 立位姿勢改善 ピラティス | | RITMOS (富安 朱) 19:00-19:45 | | ジュニア 選手強化コース | | | | | | |
| 21 | BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00-20:45 | 20:10-20:45 全身ワークアウト | 成人 フリー レイン | LES MILLS CORE30 (吉倉 一樹) 20:00-20:30 | 月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00 | 成人 フリー レイン | BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00-20:45 | 月4回有料 コンディショニング プラス (北川 健太) 20:00-21:00 | | ラテンエアロ (富安 朱) 19:55-20:40 強度★★★ 難易度★★★ | | 成人 フリー レイン | | | | | | |
| 22 | LES MILLS CORE30 (武田 直之) 20:55-21:25 | 20:55-21:20 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ | おまかせスイム 20:30-21:15 レベル★ | BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 20:45-21:30 | 21:10-21:30 トレーニング 後の 静的ストレッチ | 成人 フリー レイン | BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00-21:30 | 21:10-21:30 疲労回復 湯あがりストレッチ | | BODY PUMP30 (橋本 凌) 20:50-21:20 | | 成人 フリー レイン | | | | | | |

有料パーソナルのご案内

- ・実施場所 フィットネス ストレッチエリア
- ・内容 ①姿勢改善 ②ルーシーダットンヨガ ③タイ古式マッサージ
- ・担当者 西山 実佳

※実施時間・実施曜日につきましては担当講師へご相談ください。

| | |
|--|------|
| クラス紹介 | 定員制限 |
| <ul style="list-style-type: none"> 心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 格闘技系 ヨガ系 ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 | 70名 |
| <ul style="list-style-type: none"> ステップ台使用 LES MILLS CORE | 45名 |
| <ul style="list-style-type: none"> RPM | 9名 |
| <ul style="list-style-type: none"> ARKE | 10名 |
| <ul style="list-style-type: none"> サブスタジオ | 15名 |
| <ul style="list-style-type: none"> バーチャルレッスン | 10名 |
| <ul style="list-style-type: none"> アクアエクササイズ 泳法レッスン | |